

# The Viet Nam Post

Entertainment

VOLUME 44 \* ISSUE #

1664

April 26, 2024

10515 Harwin Dr., Suite 100-120, Houston, TX 77036 \* Tel.: 713-777-4900, 713-777-2012, 713-777-8438, 713-777-VIET \* Fax: 713-777-4848  
Website: thevietnampost.com \* E-mail: info@thevietnampost.com



## ASIAN CARGO LINE EXPRESS

(ACL EXPRESS)

### AIR CARGO

- Nhận chuyển hàng về Việt Nam
- Lãnh tại phi trường Tân Sơn Nhất
- Giao tận nhà tại thành phố và các tỉnh (bao thuế)
- Có giá đặc biệt khi gửi số lượng nhiều
- Nhận gửi tiền về Sài Gòn và các tỉnh (giao tận nhà, lệ phí thấp)

**Tận Tâm - Uy Tín - Phục Vụ Đồng Hương**

**Tel: 281-495-1873**  
Văn phòng có nhận đại lý

📍 **11360 Bellaire Blvd, Ste 965, Houston TX 77072**  
Trong khu tượng đài Việt Mỹ

☎ **713-885-7070**    ✉ [thaotang@aclexpress.net](mailto:thaotang@aclexpress.net)



GENERAL SURGERY / VEIN CENTER

## TRUNG TÂM ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

### TRIỆU CHỨNG & CÁCH ĐIỀU TRỊ GIÃN TĨNH MẠCH

CÁC TRIỆU CHỨNG GIÃN TĨNH MẠCH	GIÃN TĨNH MẠCH	SUNG PHÙ	DA SẠM MÀU	LỖ LOÉT
				

Nếu bạn có cảm giác chân nóng, ngứa, nổi gân xanh, dễ mệt mỏi, áp lực, co thắt, thay đổi màu da, sưng, khô, loét, v.v ...  
**Đừng chờ đợi, hãy đến gặp chúng tôi ngay!**

**NHỮNG LỢI ÍCH CỦA ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH**

- Gây mê cục bộ ngay tại văn phòng
- Đi lại ngay sau khi điều trị
- Không để lại sẹo hay sưng phù

- Điều Trị Suy Giãn Tĩnh Mạch
- Điều Trị Thoát Vị
- Phẫu Thuật Túi Mật
- Phẫu Thuật Dạ Dày, Trục Tràng
- Phẫu Thuật Tuyến Giáp

**ĐIỀU TRỊ BẰNG PHƯƠNG PHÁP NỘI SOI Ổ BỤNG**

- Làm giảm đau và rút ngắn thời gian hồi phục
- Làm sẹo ít hơn sau phẫu thuật

**ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH HẦU HẾT ĐỀU ĐƯỢC CÁC CÔNG TY BẢO HIỂM HỖ TRỢ**



Trước Phẫu Thuật



Sau Phẫu Thuật

TIẾNG ANH • TIẾNG VIỆT    [thezhenmaster@hotmail.com](mailto:thezhenmaster@hotmail.com)

713-935-9758

📍 9440 Bellaire Blvd., Ste. 205 Houston TX 77036

📍 1140 Business Center Dr., Ste. 403 Houston TX 77043

# HONG KONG FOOD MARKET

<b>\$1.69lb</b>	CITRUS MANDARIN QUÝT ĐƯƠNG	<b>\$6.99pk</b>	3CS PREMIUM GOLDEN PEAR LÊ VÀNG 3CS	<b>\$1.49ea</b>	340G RICE PAPER BÁNH TRÁNG 22CM	<b>Special</b>	FROZEN STEWED MACKEREL SPINY GOBY SHRIMP, MUD FISH
<b>\$3.99lb</b>	POMEGRANTE TRÁI LỰU TƯỚI	<b>\$2.99lb</b>	WHITE DRAGONFRUIT THANH LONG RUỘT TRẮNG	<b>\$4.99lb</b>	JAPANESE PIKE FISH CÁ MỎI NHẬT	<b>\$3.99ea</b>	400G PIA CAKE PANDAN-DURIAN BÁNH PIA LÁ DỪA SẦU RIÊNG
<b>\$5.99lb</b>	FRESH MUSHROOM NẤM TƯỚI	<b>\$7.99lb</b>	VN GREEN MANGO XOÀI TƯƠNG VN	<b>\$6.99ea</b>	20G GINSENG COFFEE CÀ PHÊ NHÂN SÂM	<b>\$9.99ea</b>	16OZ DURIAN SEEDLESS PREMIUM SẦU RIÊNG KHÔNG HỘT CAO CẤP
<b>\$.99lb</b>	PERSIAN PICKLE DƯA LEO BA TÂY	<b>\$.79lb</b>	LONG SQUASH TRÁI BẦU	<b>\$30/ 1cs 10lb</b>	JUMBO FROZEN CRAWFISH CRAWFISH LỚN ĐÔNG LẠNH	<b>\$9.99ea</b>	14OZ ARCTIC SURF CLAMS ỐC BẮC CỰC
<b>\$.99lb</b>	BIG GAI CHOY CÁI LÂM DỪA	<b>\$.99lb</b>	CHINESE EGGPLANT CÀ TÍM DÀI	<b>\$1.29ea</b>	5.29OZ BUTTER COCO COOKIE BÁNH BƠ DỪA	<b>BUY 2 GET 1</b>	SEASAME SHRIMP FLAVORED RICE CAKE BÁNH ĐA MÈ TÔM
<b>\$2.99lb</b>	ONG CHOY RAU MUỐNG	<b>\$1.99lb</b>	MALABAR SPINACH MÔNG TỎI	<b>\$3.99ea</b>	4* 120G SAMYANG RAMEN MI SAMYANG RAMEN	<b>\$6.99ea</b>	550G LIME JUICE WITH SUGAR PLUM CHANH XÍ MƯỜI
<b>\$7.99lb</b>	CULANTRO NGÔ GAI	<b>\$1.29lb</b>	YU CHOY SUM CÁI NGỌT	<b>\$2.59ea</b>	12OZ APPLE SNAIL ỐC BƯỚU	<b>\$1.99lb</b>	MILK FISH CÁ MĂNG
<b>\$2.99lb</b>	LOTUS ROOT NGÓ SEN	<b>\$.79lb</b>	KOREAN LOBAK CŨ CÁI ĐẠI HÀN	<b>\$5.99lb</b>	CLEAN SQUID TUBES MỰC ỚNG	<b>\$5.99lb</b>	PREMIUM WHOLE SALMON CÁ HỒI THƯỢNG HẠNG

SPECIALS FOR THE WEEK OF

APR

THU 25	FRI 26	SAT 27	SUN 28	MON 29	TUE 30
--------	--------	--------	--------	--------	--------









HONG KONG FOOD MARKET #2  
10909 SCARSDALE, 77089

HONG KONG FOOD MARKET #3  
13480 VETERANS MEMORIAL, 77014

HONG KONG FOOD MARKET #4  
11205 BELLAIRE BLVD, 77072

HONG KONG FOOD MARKET #5  
9820 GULF FWY, 77034

📷 📱  
@HONGKONGFOODMARKET



DIỆN ẢNH & ÂM NHẠC

Thừa Lỗi: Chiến thần đê bẹp nam chính, cân tạo hình từ cổ trang đến hiện đại

Thừa Lỗi được mệnh danh là “chiến thần đê bẹp nam chính”, vì hầu hết các vai phụ của anh đều nổi bật và được yêu thích hơn cả chủ diễn trong phim. Gần đây, chàng mỹ nam tiếp tục gây chú ý ở phim mới.

Thừa Lỗi sinh ngày 18/12/1993 ở tỉnh Quảng Đông (Trung Quốc), được nhận xét là người sôi nổi và vui vẻ từ khi còn nhỏ, thích thể thao và kết bạn. Năm 2013, anh được nhận vào Học viện Mỹ thuật Hà Bắc, chuyên ngành thiết kế kiến trúc.

Thời còn đi học, vì muốn giúp đỡ một người bạn diễn viên nên Thừa Lỗi và bạn cùng phòng đã đóng vai phụ. Tuy nhiên, anh chàng đã được đạo diễn đánh giá cao hơn và mời hợp tác. Từ đó mỹ nam 9X chính thức bước vào giới giải trí.

Năm 2021, Thừa Lỗi vào vai nam chính trong tác phẩm “Bạn Trai Husky Của Tôi”. Bộ phim xoay quanh câu chuyện tình yêu hài hước của cô nàng thực tập sinh Tống Kiều Hân và anh chàng tổng giám đốc Husky Bạch Kính Vũ.

Tống Kiều Hân (Trần Phương Đông đóng) là một cô gái thích mộng mơ và rất yêu quý loài mèo, vốn là một thực tập sinh mà ngày nào cô cũng đến trẻ, ăn mặc thì không đúng quy định.

Còn Bạch Kính Vũ (Thừa Lỗi đóng) là một tổng giám đốc vừa mới nhận chức, năng lực tài ba, sắc đẹp thì có thừa, chỉ là anh mắc một căn bệnh hiếm có là trong người anh mang gen của loài chó Husky.

Thực ra, anh lúc còn nhỏ cũng như bao người bình thường khác, nhưng vì bị đối thủ cạnh tranh của bố anh bắt đi làm thí nghiệm (tiêm dòng gen chó Husky cho anh), nên anh mới mắc căn bệnh hiếm gặp này. Từ đó, anh có những tập tính của loài chó Husky.



Cùng năm, mỹ nam 9X tiếp tục nhận vai chính trong “Hoàng Hậu Công Lược 2”. Bộ phim xoay quanh một cô nữ sinh trung học khoa thể dục tên Lương Vy Vy (Vương Lộ Thanh thủ vai). Một hôm, cô đang xem bộ phim ngôn tình do đàn anh khóa trên Cảnh Thanh (Thừa Lỗi) đóng chính, thì vô tình bị xuyên không vào thế giới trong phim.

Nhưng xui xẻo là cô lại không phải là nữ chính mà chỉ là một cô hoàng hậu thất sủng mệnh định sẵn sẽ qua đời ngay trong tập 3. Hoàng hậu Lương Vy Vy cứ thế mà lặp lại vòng tuần hoàn, chết đi sống lại suốt 12 lần đến nỗi phát chán.

Vì thế để chấm dứt được vòng luân quần này, cô đành tranh sủng để trở thành nhân vật chính, quyết định thay đổi vận mệnh của mình. Từ đó, cô và tên hoàng đế tính cách kỳ quái Cảnh Thanh mở ra một câu chuyện tình hài hước nhưng ngọt ngào.

Thành công chiếm được sự yêu mến của khán giả, Thừa Lỗi nhận tiếp vai chính trong “Huynh Trưởng Đại Nhân, Hủy Khế Ước Đi”. Năm 2022, anh chàng nhận lời tham gia 3 dự án là “Hư Nhan”, “Bí Mật Của Người Vợ” và “Học Viện Trên Núi Cốc Viễn”.

Ở phim “Hư Nhan”, anh vào vai Tiêu Hân Thanh. Vốn chỉ là phim ngắn chiếu mạng, không có ngôi sao lưu lượng tham gia, nhưng với cốt truyện đặc sắc cộng thêm khả năng diễn xuất đủ để khán giả chấp nhận, tác phẩm này thậm chí được mang ra so sánh với một dự án cấp S.

“Bí Mật Của Người Vợ” là bước chuyển hình của mỹ nam 9X, từ cổ trang sang hiện đại. Diễn xuất của anh trong phim cũng được khán giả đánh giá cao và cực kỳ yêu mến.

Đến dự án “Học Viện Trên Núi Cốc Viễn”, chàng trai lại trở về với thể loại cổ trang vốn tạo nên thành công cho mình.

Sang năm 2023, Thừa Lỗi mở đầu bằng vai phụ trong “Phương Pháp Thâm Đồ Tình Yêu” và nhanh chóng khiến khán giả thích thú, lần át cả diễn xuất gương gạo của nam chính Cao Hân Vũ.

Sau đó đến “Vân Chi Vũ”, hình tượng Cung Thượng Giác của Thừa Lỗi trở thành “con sốt”, vượt mặt tất cả nhân vật nam khác bao gồm cả nam chính Cung Từ Vũ của Trương Lăng Hách. Cặp đôi Thượng Giác - Quan Thiên của nam diễn viên và Lư Dục Hiểu cho đến hiện nay vẫn được vô cùng yêu thích trên MXH.

Có vai phụ bùng nổ trong năm 2023, Thừa Lỗi cho thấy sức hút mạnh mẽ của mình. Sự nghiệp của anh thăng hoa chỉ từ một vai phụ, được khen ngợi hết lời về nhan sắc lẫn năng lực diễn xuất.

Từ đó, chàng trai được phong danh hiệu “Chiến thần đê bẹp nam chính”, đang dần giống với Trần Đô Linh - một trong những diễn viên chuyên đóng phụ nhưng là “nổi sợ” của những ai đóng chính.

Thừa Lỗi đã hoàn tất việc ghi hình cho phim “Nhan Tâm Ký” cùng La Vân Hi - Tống Dật, và một lần nữa anh khiến La Vân Hi lu mờ. Cùng một tạo hình trên phim trường, thậm chí bị che kín mặt nhưng mỹ nam 9X vẫn nổi bật nhờ thần hình “chuẩn chỉ”, trông chẳng khác gì nam chính cạnh “tình cũ” Bạch Lộc.

Hiện tại, anh chàng đang ở đoàn phim “Rèm Ngọc Châu Sa” (Triệu Lộ Tư - Lưu Vũ Ninh chủ diễn) và “Đại Mộng Quy Ly” (cast chính Hầu Minh Hạo - Trần Đô Linh - Điền Giai Thụy - Trình Tiêu).

Nhiều khán giả dự đoán, với phong độ này thì Thừa Lỗi sẽ dễ dàng vượt qua Lưu Vũ Ninh, khi nam diễn viên họ Lưu thường xuyên bị chê bai về tạo hình cổ trang. Mặt khác, vai cameo của mỹ nam 9X ở “Đại Mộng Quy Ly” cũng đã khiến MXH phát sốt vì tạo hình vô cùng độc đáo, chắc chắn sẽ chiếm kha khá spotlight của dàn nhân vật chính.

Ngoài 2 dự án nói trên, Thừa Lỗi còn đang ghi hình cho bộ “Cẩm Nguyệt Như Ca” cùng với Châu Dã. Trong phim, “gà cưng” Lý Băng Băng hóa thân thành Hòa Yến - một nữ tướng quân, còn nam diễn viên họ Thừa vào vai Tiêu Giác, nhân vật đầy nam tính và mạnh mẽ.

Nói thêm về Cẩm Nguyệt Như Ca, đây là tác phẩm chuyển thể từ tiểu thuyết Trùng Sinh Chi Nữ Tướng Tinh của tác giả Thiên Sơn Trà Khách. Nội dung nói về nữ tướng quân Hòa Yến - người tuy mang vẻ ngoài yếu đuối nhưng thực ra lại rất mạnh mẽ. Cô thay huynh trưởng chinh chiến sa trường, sau đó nhường lại hào quang cho anh ta, bản thân trở về làm một cô gái bình thường.

Đến khi thành thân, Hòa Yến lại chẳng được sủng ái, cuối cùng chết trong uất hận. Thế nhưng rất may, cô có cơ hội trọng sinh làm lại cuộc đời. Ở kiếp sống mới, cô tìm thấy chân ái của đời mình, đó là nam chính Tiêu Giác.

Minh Hồng

“Nữ hoàng dựng chuyện” Kim Sae Ron: Giả nghèo sau bê bối gây tai nạn, tung ảnh nóng hạ bệ Kim Soo Hyun?

Kim Sae Ron nhiều lần nói dối và nhanh chóng bị lật tẩy. Điều này càng khiến hình tượng của nữ diễn viên chạm đáy.

Kim Sae Ron từng là 1 trong những sao nhí được yêu thích nhất màn ảnh xứ Hàn. Từ khi chưa đầy 10 tuổi, Kim Sae Ron đã có những vai diễn ghi đậm dấu ấn trong lòng khán giả, thậm chí còn được gọi là thiên tài diễn xuất. Sau khi lớn lên, sao nhí 1 thời lột xác thành mỹ nhân đầy triển vọng, được gọi là “em gái quốc dân”.

Tuy nhiên giờ đây, Kim Sae Ron lại tuột dốc không phanh vì vướng loạt bê bối. Thậm chí để gờ gác lại những lỗi lầm, sao nhí này tiếp tục đối trả và bị “bóc phốt” trong ê chề.

Vào tháng 3/2023, Kim Sae Ron tham dự phiên tòa đầu tiên xét xử vụ say rượu lái xe. Vài ngày sau, nữ diễn viên tiết lộ cô gặp vấn đề về tài chính, nên đã phải ra ngoài làm công việc bán thời gian ở quán cà phê.

Không những vậy, mới đây Kim Sae Ron còn tự đăng ảnh bán thân ở chỗ làm việc bán thời gian. Trong hình ảnh được chia sẻ, nữ diễn viên đóng đồ cho khách, rồi còn ngồi

làm bánh.

Kim Sae Ron cho biết cô gặp khó khăn tài chính và phải đi làm ở quán cafe để trang trải cuộc sống

Thế nhưng điều khiến công chúng không ngờ chính là ngay sau đó, chủ doanh nghiệp tại quán cà phê nhượng quyền này đã lên tiếng phủ nhận việc Kim Sae Ron làm việc ở đây. “Chúng tôi xin xác nhận với mọi người, Kim Sae Ron chưa từng làm việc bán thời gian tại bất cứ chi nhánh nào trên toàn quốc”, chủ doanh nghiệp cho biết.

Ngoài ra, người này cũng nói rằng, những bức ảnh chụp kiểu này không phải ở cửa hàng của họ. Đặc biệt, cửa hàng của họ cũng không phục vụ khu vực nướng bánh riêng biệt.

Bên cạnh đó, có thông tin, một người bạn của Kim Sae Ron làm nhân viên bán thời gian tại chi nhánh cửa hàng ở Gyeonggi-do đã nói rằng nữ diễn viên chưa bao giờ làm việc bán thời gian tại đó. Người bạn này cũng đã nghỉ việc từ tháng 9 năm ngoái.

Điều này khiến cộng đồng mạng chỉ trích nữ diễn viên dồn dập vì đăng ảnh lừa dối công chúng. Sau vụ việc này, Kim Sae Ron “lặn mất tăm”, đến luật sư cũng không thể liên lạc với cô nàng.

Trong thời gian kiểm điểm thoải mái đi đánh bài, dự tiệc

Trong phiên tòa đầu tiên, Kim Sae Ron xuất hiện với vẻ ngoài tiêu tụy, cho biết cô đang gặp khó khăn tài chính. Tuy nhiên đến ngày 4/4/2023, Dispatch bắt gặp tung loạt ảnh Kim Sae Ron chơi bài poker trong quán bar vào tháng 2/2023.

Sao nhí 1 thời ngồi chơi poker rất thành thạo với những người quen là nam giới. Cô mặc quần áo thể thao đơn giản và nói cười rất vui vẻ. Theo nhân chứng, Kim Sae Ron đã nạp thẻ nhiều lần, gọi 1 cốc bia lúc 12h đêm và chơi poker liên tục trong 3 tiếng.

Nhiều nhân chứng cũng tố rằng Kim Sae Ron thường xuyên dự tiệc rượu tại các quán bar, còn xuất hiện bên nam ca sĩ đình đám. Họ cho biết sao nhí đình đám 1 thời giống như đang tận hưởng cuộc sống thay vì tự kiểm điểm bản thân do say rượu lái xe. Một lần nữa, công chúng vô cùng thất vọng về Kim Sae Ron. Cô không những không kiểm điểm bản thân nghiêm túc, mà còn tranh thủ quãng thời gian nghỉ ngơi để vui chơi, tụ tập.

Bê bối ảnh thân mật với Kim Soo Hyun

Kim Sae Ron bất ngờ đăng bức ảnh thân mật với Kim Soo Hyun lên trang cá nhân. Trong ảnh, 2 diễn viên đình đám má kề má đầy tình tứ, giống như 1 cặp đôi yêu nhau. Sao nhí đình đám 1 thời xóa ngay chỉ sau 1 phút, nhưng hình ảnh được lan truyền đã nhanh chóng gây chấn động mạng xã hội.

Netizen đưa ra những suy đoán về mối quan hệ của cả 2. Nhiều người cho rằng Kim Soo Hyun và Kim Sae Ron đã hoặc đang hẹn hò. Tuy nhiên, đại diện đã chính thức lên tiếng phủ nhận thông tin Kim Soo Hyun đang hẹn hò Kim Sae Ron, còn ám chỉ sao nhí một thời có ý đồ: “Tin đồn hẹn hò hoàn toàn vô căn cứ. Bức ảnh hiện lan truyền trên mạng thực ra được chụp khi 2 nghệ sĩ còn ở chung công ty quản lý. Chúng tôi hoàn toàn không rõ ý đồ của cô Kim Sae Ron qua hành động bắt gặp mới đây”.

Đại diện còn có động thái cực gắt khi khẳng định sẽ nhờ pháp luật vào cuộc: “Sau khi bức ảnh xuất hiện, trên mạng bỗng rộ lên hàng loạt suy đoán vô căn cứ về nam diễn viên Kim Soo Hyun. Chúng tôi sẽ có hành động pháp lý đáp trả mạnh mẽ nhằm chống lại những bài viết vu khống và phi báng danh dự nam diễn viên”.

Khi nghi vấn Kim Soo Hyun - Kim Sae Ron hẹn hò mới rõ lên, netizen đã bàn tán sôi nổi trên khắp các diễn đàn mạng xã hội. Nhiều khán giả cho rằng Kim Sae Ron chỉ lỡ “trượt tay”. Nhưng cũng có ý kiến nhận định sao nhí một thời đang hẹn hò Kim Soo Hyun, ghen tuông khi chứng kiến bạn trai tin đồn và đàn chị Kim Ji Won thân mật trên màn ảnh trong tác phẩm gây sốt Queen Of Tears.

Đi sâu hơn, truyền thông Hàn phát hiện ra Kim Sae Ron từng là “gà nhà” của Gold Medalist - công ty quản lý do Kim Soo Hyun và anh họ Lee Sarang thành lập. Khi vướng bê bối say rượu lái xe vào năm 2022, Kim Sae Ron đã bị Gold Medalist cắt hợp đồng. Từ những điều này, cứ dân mạng cho rằng sao nhí sinh năm 2000 đang có phá hoại hình ảnh của đàn anh từng chung công ty.

Thành Vũ

381-2101/1669

Bán Tiệm Nail

#1 NAIL SALON IN KATY, CINCO RANCH

- Tiệm nail #1 ở Katy, Cinco Ranch, đã hoạt động trên 5 năm với lượng khách sang ổn định. Trên 1,500 khách trong hệ thống dữ liệu.
Tiệm rộng 2,700 sq.ft với 18 ghế pedi. Được đánh giá 5 sao cả trên Google và Yelp.
Chủ bận việc kinh doanh khác, cần bán với giá \$280K. Chủ có thể bán dưới dạng cho vay lại với tiền ứng trước.



Call or text Dan Nguyen: 504-982-6291

413-2106/1674

Poultry Farm For Sale

QUITMAN, TX

51 Acres with beautiful hay field incom. 6 Broiler houses 40 x 500 ft; Built 2004 1,374 sqft 2bed/1.5bath & a Studio/Efficiency. 3 Wells with filter/chlorination system. Incinerator, Generator, Tractor, and MORE! Asking \$1,800,000 - Appraisal available

Call Lisa for more info: 903-830-0229



## SỨC KHỎE &amp; ĐỜI SỐNG

## Người có thận khỏe sẽ không có 3 dấu hiệu này trên da: Nếu không có tất cả thì xin chúc mừng!

**K**hi thận suy yếu, cơ thể sẽ có nhiều tín hiệu cảnh báo, trong đó có các dấu hiệu bất thường trên da.

Một trong những chức năng quan trọng nhất của thận là loại bỏ tất cả các chất độc và chất thải ra khỏi máu. Trong trường hợp chức năng thận suy giảm, các độc tố có thể tích tụ lại trong cơ thể và bắt đầu hình thành các triệu chứng trên da.

Theo thông tin từ tờ News Medical, bệnh thận có thể gây ra nhiều rối loạn về da khác nhau. Trên thực tế, khoảng 50-100% bệnh nhân mắc suy thận giai đoạn cuối có ít nhất một tình trạng về da.

### Các dấu hiệu trên da ở người mắc bệnh thận

#### Khô da

Khô da là dấu hiệu thường gặp của bệnh thận. Nhiều người mắc bệnh thận cho biết da của họ bị khô và thô ráp. Bệnh nhân cũng có thể gặp phải tình trạng da bị đóng vảy, nứt nẻ, từ đó gây ra cảm giác khó chịu. Tờ News Medical thông tin, có khoảng 50-75% bệnh nhân chạy thận gặp phải vấn đề này.

Các vết nứt trên da có thể làm tăng nguy cơ nhiễm trùng do virus hoặc vi khuẩn có trong môi trường.

#### Rối loạn sắc tố da

Trên thực tế, khoảng 25-70% bệnh nhân chạy thận gặp vấn đề về sắc tố da. Các vấn đề này bao gồm:

- Tăng sắc tố da (đặc biệt ở những vùng da tiếp xúc với ánh nắng mặt trời)
- Da xanh xao (có thể do thiếu máu)
- Da chuyển màu vàng (do sự lắng đọng lipochrome và carotenoid trong da khi chức năng lọc của thận không hiệu quả)

Đặc biệt, nếu thời gian mắc bệnh thận càng lâu, tình trạng phát triển rối loạn sắc tố da càng tăng.

#### Ngứa da

Ngứa da là tình trạng khá phổ biến ở người mắc bệnh thận.

Một trong những tình trạng da phổ biến nhất liên quan đến bệnh thận là ngứa da. Tờ Medical News Today trích dẫn một đánh giá cho thấy, có tới 84% người bệnh nhân bị suy thận giai đoạn cuối bị ngứa da. Ở những người chạy thận, tỷ lệ mắc triệu chứng này giảm, nhưng vẫn ở mức 40%.

Cơn ngứa da ở bệnh nhân mắc bệnh thận thường trầm trọng hơn vào ban đêm, khi hoạt động hoặc khi ở trong môi trường nóng bức. Bệnh nhân có thể bị ngứa ở nhiều vùng hoặc chỉ khu trú ở một vùng cụ thể. Các vùng da thường bị ngứa là vùng bụng, đầu, lưng hoặc cánh tay.

### Các dấu hiệu thường gặp khác của bệnh thận

Các dấu hiệu của bệnh thận không phải lúc nào cũng rõ ràng và có thể dễ dàng bị bỏ qua vì bị nhầm lẫn với các vấn đề sức khỏe khác. Tuy nhiên, nếu nhận biết được

sớm, việc điều trị sẽ trở nên hiệu quả hơn. Ngoài các dấu hiệu trên da, dưới đây là một số dấu hiệu thường gặp khác của bệnh thận:

- Phù chân, mắt cá chân hoặc bàn chân.
- Thay đổi thói quen tiểu tiện, ví dụ như đi tiểu thường xuyên hơn hoặc ít hơn, đi tiểu nhiều lần vào ban đêm.

- Nước tiểu có bọt hoặc có máu trong nước tiểu.  
- Mệt mỏi kéo dài: Thận giữ vai trò sản xuất một hormone gọi là erythropoietin. Hormone này giúp tạo ra các tế bào hồng cầu để vận chuyển oxy. Khi thận không hoạt động hiệu quả, cơ thể không sản xuất đủ erythropoietin dẫn đến thiếu máu và mệt mỏi.

- Đau lưng, đặc biệt vùng thận.
- Buồn nôn, nôn.
- Giảm khả năng tập trung.
- Tăng huyết áp.

Nếu nhận thấy một hoặc nhiều triệu chứng kể trên, tốt hơn hết bạn nên đi thăm khám ngay để được chẩn đoán và điều trị kịp thời. ■

## Những thực phẩm càng ăn răng càng ố vàng

**C**à phê, trà, quả mọng, nước sốt cà chua là một số loại thực phẩm có thể khiến răng bị ố vàng. Để răng luôn trắng sáng, bạn cần hạn chế những món này.

Răng vàng là nỗi phiền toái chung của nhiều người, khiến họ mất tự tin trong giao tiếp, cuộc sống hàng ngày. Tuy nhiên, có nhiều loại thực phẩm chúng ta tiêu thụ hàng ngày thường chứa các chất gây ố vàng hay xỉn màu răng mà ít ai chú ý. Điều này vô tình khiến công sức tẩy trắng răng của chúng ta trở nên vô ích.

### Thực phẩm cần tránh

Một trong những nguyên nhân phổ biến khiến răng ố vàng là do ăn uống các loại thực phẩm khiến răng dễ bị nhiễm màu, bao gồm:

#### Cà phê

Cà phê là thức uống quen thuộc mỗi sáng của nhiều người nhưng lại là một trong những món khiến răng bị vàng, xỉn màu. Theo Eat This, Not That, cà phê chứa chất tannin (polyphenol có tính axit) tạo ra chất tạo màu bám trên bề mặt và gây đổi màu răng.

#### Trà

Tương tự cà phê, trà cũng chứa tannin gây ố răng, trà càng sẫm màu càng dễ làm vàng răng. Tốt nhất là tránh trà đen đồng thời chọn các loại trà xanh, trắng và thảo dược tốt cho sức khỏe hơn. Tuy nhiên, nếu là người đam mê trà, mẹo nhỏ là bạn có thể thêm 2% sữa vào trà. Hợp chất casein - loại protein có trong sữa có tác dụng khử vết ố trên răng do trà gây ra.

#### Nước ngọt có ga

Những người thường xuyên sử dụng nước ngọt chứa nhiều đường có nguy cơ bị ố vàng, đổi màu răng. Điều này là do đồ uống có tính axit dễ làm mòn men răng.

Men răng bị mòn không chỉ khiến răng dễ bị đổi màu mà còn làm lộ lớp ngà răng (có màu sẫm và vàng hơn men răng) ra bên ngoài và khiến răng ố vàng hơn bình thường.

### Rượu vang đỏ

Theo Healthline, đồ uống có tính axit này có thể làm mòn men răng của bạn. Điều này khiến men răng trở nên cứng hơn và diện tích bề mặt tổng thể của nó tăng lên. Chúng tạo điều kiện cho các hạt rượu màu đỏ sẫm bám vào bề mặt răng, gây đổi màu.

### Các loại quả mọng

Mâm xôi, việt quất, quả lựu hay các loại quả mọng sẫm màu đều chứa sắc tố đen và là thực phẩm làm ố răng. Các chất hữu cơ tạo màu có thể xâm nhập và bám vào các lỗ li ti trên bề mặt men răng. Điều này giải thích hiện tượng răng chúng ta chuyển sang màu tím trong một thời gian sau khi ăn quả việt quất.

Bên cạnh đó, các loại trái cây hoặc nước ép có màu sẫm như nho, củ cải đường... cũng có thể làm ố răng khi tiêu thụ trong thời gian dài.

### Trái cây có múi

Một cốc nước chanh ấm vào buổi sáng có nhiều lợi ích cho sức khỏe. Tuy nhiên, các loại trái cây họ cam quýt như chanh có tính axit cao và có thể ăn mòn men răng của bạn, làm lộ ra các mô màu vàng bên dưới bề mặt răng.



### Cách ngăn ngừa răng bị ố vàng

Theo Webmd, một số mẹo nhỏ dưới đây có thể giúp bạn bảo vệ men răng hiệu quả:

- Ăn các loại rau đậm màu trước khi ăn những thực phẩm có nguy cơ làm răng ố vàng. Chúng sẽ tạo ra một lớp màng trên răng và bảo vệ răng khỏi hiện tượng axit hóa, khiến lớp men đổi màu.
- Ăn thêm một chút cà rốt, súp lơ và cần tây sau khi dùng bữa. Đây là các món ăn giúp đánh bay những chất đậm màu còn sót lại trên răng.
- Sử dụng ống hút khi uống nước trái cây có màu sẫm, cà phê, trà, soda hay nước tăng lực để ngăn chất lỏng tiếp xúc trực tiếp với răng.
- Đánh răng đúng cách đều đặn mỗi ngày, đặc biệt là ngay sau khi dùng thực phẩm làm vàng răng. Súc miệng bằng nước sạch ngay sau khi ăn thực phẩm làm ố răng giúp rửa sạch một số chất bám trên răng. ■

## Cho Thuê Phòng Room For Share

338-2096/1664

### PHÒNG CHO SHARE

Dư phòng cho share khu SW sau chợ Thanh Bình. Cho độc thân, có việc làm. không hút thuốc, ít nấu ăn. \$350 + Deposit. Free Internet, điện nước, giặt sấy.

Xin liên lạc

**Daniel: 832-788-9606****Minh: 346-772-8040**

397-2103/1671

### CHO SHARE PHÒNG

Nhà mới, có phòng Master Bedroom cho share giá \$600/tháng. Rất tốt cho học sinh, gần trường, chợ Hong Kong, Mỹ Hoa, HEB. Bao điện, internet, giặt, sấy. Không ở chung với chủ, góc Bellaire - Eldridge.

Xin liên lạc Mạnh:

**972-854-8191**

366-2099/1667

### CHO SHARE PHÒNG

Nhà còn dư 1 phòng muốn cho thuê, khu Beltway 8 & Highway 249, zipcode 77086. Ưu tiên phụ nữ độc thân.

Xin liên lạc:

**832-875-4009**

359-2099/1667

### CHO SHARE PHÒNG

Nhà ở khu Southwest, Beechnut & Gessner. Ít người, sạch sẽ, phòng có giường tủ. \$450/tháng, bao điện nước, giặt sấy. Ưu tiên du học sinh, hay độc thân có việc làm (phòng tắm riêng).

Xin liên lạc cô Tâm:

**832-853-2061**

361-2099/1667

### CHO SHARE PHÒNG

Nhà gần đường Bellaire, gần chợ Hong Kong 4, chợ Mỹ Hoa, bao điện, nước, giặt sấy. Có phòng tắm riêng, có garage. Cho phụ nữ độc thân thuê.

Xin liên lạc bà Phương:

**346-349-1284**

396-2103/1671

### CHO SHARE PHÒNG

Nhà dư một phòng cho thuê, chủ bao Điện, nước, giặt và internet. Khu tốt, gần chợ Mỹ Hoa.

Xin liên lạc:

**832-289-7619****832-247-6959**

350-2097/1665

### CHO SHARE PHÒNG

Nhà khu yên tĩnh, sạch sẽ, còn dư phòng cho share. Đầy đủ tiện nghi, ưu tiên độc thân. Khu Beechnut và 59.

Xin liên lạc Kim:

**281-236-8880**

342-2097/1665

### CHO SHARE PHÒNG

Nhà ở Bellaire HW6, gần chợ HEB, Fiesta, cách Mỹ Hoa 5 phút, có phòng cho share. Phòng rộng, an ninh, parking rộng rãi. Bao điện, nước, giặt, sấy, internet.

Xin liên lạc Hoa:

**832-289-9273**

346-2097/1665

### CHO THUÊ PHÒNG

Nhà ít người, khu an ninh, mới, rộng, sạch sẽ, yên tĩnh. Synott & W. Bellfort gần chùa Việt Nam. Dư phòng cho độc thân Nữ hay người đứng tuổi muốn, giá \$400.

Xin liên lạc Annie:

**713-405-9839**

343-2097/1665

### CHO SHARE PHÒNG

Nhà khu Kirkwood gần chợ Thanh Bình (Bellaire). Ưu tiên 1 Nam hay 1 Nữ \$350/tháng. Free điện nước, phòng sạch sẽ.

Xin liên lạc Cô Nghĩa:

**832-898-3737**or text: **832-455-3626**

401-2104/1672

### CHO THUÊ PHÒNG

Nhà gần chợ HK4, yên tĩnh, có phòng cho thuê. Chủ bao điện, nước, Internet. \$250/tháng. Cho phụ nữ độc thân.

Xin liên lạc Cô Mai:

**832-659-7948**

352-2098/1666

### CHO SHARE PHÒNG

Nhà dư 1 phòng cho share. Ưu tiên cho người độc thân, \$400/tháng, bao điện, nước, rác. Gần chợ Mỹ Hoa.

Xin liên lạc:

**206-973-9315****206-288-9354**

353-2098/1666

### CHO SHARE PHÒNG

Nhà ở Eldridge có phòng Master cho share \$700 một tháng. Nếu gọi không được xin để lại lời nhắn.

Xin liên lạc Dũng:

**832-339-5775**

391-2102/1670

### SHARE PHÒNG KHU SUGARLAND

Nhà sạch sẽ, quite neighborhood và chủ nice. Nhắn tin hoặc leave message. \$400/tháng, Nam hay Nữ ok.

Xin liên lạc Dung or Christy:

**713-330-6021**

385-2101/1669

### CHO SHARE PHÒNG

Nhà khu Southwest gần chợ HK4 & Việt Hoa. \$350/tháng

Xin liên lạc (hoặc để lại lời nhắn):

**832-964-6168**

377-2100/1668

### CHO MUỐN PHÒNG

Phòng Master cho muốn, trước chợ Tân Bình. Bao điện, nước, giặt, Net. Lối đi riêng.

Xin liên lạc Nhân:

**832-863-2748**

345-2097/1665

### CHO THUÊ PHÒNG

Nhà dư phòng cho thuê, ưu tiên cho nam, phòng tắm riêng, giường tủ. Yên tĩnh, sạch sẽ. Bao điện nước, giặt sấy, internet. Ít nấu ăn, gần chợ HK3, Thăng Hưng, zipcode 77066. Giá \$450.

Xin liên lạc A. Đoàn:

**346-479-4925**

373-2099/1667

### NHẬN GIỮ TRẺ CÓ LICENSE

Nhận giữ trẻ mọi lứa tuổi, nhà rộng sạch sẽ, yêu thương trẻ, chăm sóc chu đáo. Nhà ở Gessner & W. Airport gần Bwy Sam Houston

Xin liên lạc:

**713-367-5069**

## Vui Chơi

### Anh đang chờ mùa thu à ?

Hai vợ chồng nọ đi theo một đoàn khách du lịch thăm bảo tàng Luis. Ở đây, ông chồng cứ đi qua đi lại trước bức tượng cô gái khoả thân với chỉ độc mỗi chiếc lá nho trên mình.

Thấy chồng không chịu đi mà đôi mắt dán chặt vào bức tượng, cô vợ gắt:

– Anh chờ đợi gì thế? Chờ mùa thu à!?



SUU TÂM & TÌM HIỂU

Tiết lộ 5 loại thực phẩm có thể khiến viêm khớp ngày càng nghiêm trọng hơn

Viêm khớp là một căn bệnh mãn tính làm ảnh hưởng đến cuộc sống và dưới đây là 5 thực phẩm bạn nên hạn chế sử dụng nếu không muốn bệnh nặng thêm

Có khoảng 350 khớp trong cơ thể con người và nếu một số khớp bị viêm, nó thực sự có thể ảnh hưởng đến cuộc sống của bạn.

Đau như các khớp ở tay có thể khiến việc đánh máy hoặc viết trở nên khó khăn. Đau khớp ở lưng, đầu gối hoặc bàn chân có thể khiến bất kỳ hình thức tập thể dục nào cũng bị đau - thậm chí là đi bộ một đoạn ngắn quanh khu nhà.

Đối với nhiều người, lý do họ bị đau khớp là do viêm khớp. Tiên sĩ Grace Wright, một chuyên gia tư vấn về bệnh thấp khớp ở Thành phố New York, nói với HuffPost rằng có nhiều loại viêm khớp khác nhau, mỗi loại đều có nguyên nhân riêng. Một loại phổ biến là viêm khớp dạng thấp, ảnh hưởng đến khoảng 1,3 triệu người ở Hoa Kỳ. Viêm khớp dạng thấp là một chứng rối loạn viêm mãn tính có thể gây đau khớp.

Triệu chứng sớm nhất là đau ở các khớp nhỏ hơn, chẳng hạn như ngón tay và ngón chân. Theo thời gian, bệnh sẽ ảnh hưởng đến các khớp lớn hơn như mắt cá chân, đầu gối, hông và vai.

"Nhận biết sớm các dấu hiệu của bệnh viêm khớp là rất quan trọng để can thiệp và xử lý kịp thời. Những dấu hiệu này có thể bao gồm đau khớp dai dẳng, cứng khớp, đau, sưng tấy và giảm phạm vi cử động", Tiên sĩ Francisco Contreras, giám đốc Viện Y tế Oasis of Hope ở Tijuana, Mexico, cho biết

Contreras lưu ý rằng một số triệu chứng đầu tiên của viêm khớp có thể bao gồm mệt mỏi, suy nhược, cứng khớp buổi sáng và tiếng ồn ở khớp (như mài hoặc nứt).

Nhiều bác sĩ nói với HuffPost rằng việc thay đổi chế độ ăn uống không giúp giảm bớt các triệu chứng ở tất cả các dạng viêm khớp, nhưng nó có thể đóng một vai trò quan trọng trong việc giảm các triệu chứng của bệnh viêm khớp dạng thấp và viêm khớp gút, cũng do viêm gây ra.

Thực phẩm, đồ uống siêu chế biến

"Nghiên cứu cho thấy rằng thực phẩm siêu chế biến có thể làm trầm trọng thêm tình trạng đau khớp và viêm liên quan đến viêm khớp. Những thực phẩm này thường chứa nhiều carbohydrate tinh chế, chất béo không lành mạnh, đường bổ sung và các chất phụ gia nhân tạo, tất cả đều có thể gây viêm trong cơ thể", Contreras nói.

Đến thời điểm này, nghiên cứu cho thấy chế độ ăn nhiều đường có thể làm cho các triệu chứng viêm khớp dạng thấp trở nên tồi tệ hơn vì nó gây ra phản ứng viêm trong cơ thể.

Vì lý do này, soda, bánh ngọt đóng hộp, kẹo và các thực phẩm chế biến sẵn khác trong chế độ ăn uống của bạn có thể giúp giảm đau khớp.

Thịt đã qua chế biến hoặc ướp muối

Theo Wright, thịt đã qua xử lý hoặc chế biến sẵn, chẳng hạn như thịt xông khói, xúc xích hoặc giăm bông, có thể làm cho bệnh viêm khớp dạng thấp và bệnh gút trở nên trầm trọng hơn.

Điều này là do chúng chứa nhiều nitrat, một hợp chất có trong chất bảo quản thịt có liên quan đến việc làm tăng cơn đau viêm khớp.

Wright giải thích rằng nitrat, tương tự như đường, có thể gây ra phản ứng viêm trong cơ thể, sau đó dẫn đến đau khớp.

Wright nói thêm rằng cơn đau khớp thường không xảy ra ngay sau khi ăn thịt chế biến sẵn. Đúng hơn, chế độ ăn nhiều thịt chế biến sẵn có thể dẫn đến đau khớp nhiều năm sau đó. Vì lý do này, việc cắt bỏ thịt đã qua chế biến có thể không làm giảm các triệu chứng ngay lập tức nhưng theo thời gian, nó có thể tạo ra sự khác biệt.

Đồ chiên

Nếu bạn thường xuyên ăn khoai tây chiên, gà rán hoặc hành tây chiên, học cách chế biến chúng bằng nồi chiên không dầu có thể giúp bạn giảm đau khớp.

Wright giải thích rằng đồ chiên rán có thể làm cho các triệu chứng viêm khớp trở nên trầm trọng hơn do dầu tham gia vào quá trình nấu nướng có thể gây viêm.

Một chế độ ăn nhiều chất béo chuyển hóa (có trong đồ chiên rán và được nhiều người coi là loại chất béo tồi tệ nhất) có thể làm cho các triệu chứng của bệnh gút trở nên tồi tệ hơn do tác dụng gây viêm này.

Rượu

Tiên sĩ Sonya Mehta, một bác sĩ thấp khớp tại Intermountain Health ở Las Vegas, nói với HuffPost rằng rượu có thể làm trầm trọng thêm tình trạng viêm khớp do viêm vì một số lý do.

Đầu tiên, sự phân hủy của rượu tạo ra các hợp chất gây viêm. Nói cách khác, nó gây ra phản ứng viêm, sau đó có thể gây ra các triệu chứng.

Mehta giải thích rằng rượu cũng có thể làm giảm việc sản xuất vi khuẩn chống viêm trong ruột đồng thời làm tăng sản xuất vi khuẩn gây viêm.

Sự mất cân bằng của vi khuẩn đường ruột có thể gây ra bệnh viêm khớp dạng thấp. Cô lưu ý rằng rượu có thể làm suy yếu hệ thống miễn dịch khiến cơ thể dễ bị nhiễm độc tố hơn, có thể gây ra phản ứng viêm (chẳng hạn như đau khớp).



Ảnh minh họa

Theo Contreras, một lý do khác khiến rượu có thể làm cho các triệu chứng viêm khớp trở nên tồi tệ hơn là vì nó có thể gây mất nước, làm giảm sản xuất chất lỏng hoạt dịch có tác dụng đệm các khớp.

Gluten (có thể)

Người ta thường tin rằng việc cắt bỏ gluten có thể giúp giảm đau khớp. Có sự thật nào về nó không?

Wright và Contreras đều nói rằng việc cắt bỏ gluten có thể giúp giảm đau khớp cho những người mắc bệnh celiac hoặc những người nhạy cảm với gluten.

Nhưng đối với những người không nhạy cảm với gluten, việc cắt bỏ gluten có thể sẽ không tạo ra sự khác biệt.

Wright nói: "Một số người nhạy cảm với gluten mặc dù họ không nhất thiết phải mắc bệnh celiac".

Với suy nghĩ này, lời khuyên của Wright là hãy thử cắt giảm gluten trong ba tháng. Nếu bạn không nhận thấy bất kỳ sự khác biệt nào, hãy tiếp tục và thêm nó vào chế độ ăn uống của bạn. ■

Ba cách uống sữa đậu nành để đào thải mỡ nội tạng

Sữa đậu nành là thực phẩm ít calo, giàu dinh dưỡng, rất tốt cho sức khỏe, hỗ trợ giảm cân. Đậu nành giàu adiponin, một chất có hoạt tính sinh học giúp giảm lượng đường trong máu, tăng cường chức năng trao đổi chất, đốt mỡ nội tạng. Hàm lượng cao axit béo không bão hòa trong đậu nành không chỉ đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể mà còn tiêu hao chất béo dư thừa, ngăn ngừa tình trạng tăng lipid máu và các bệnh lý tim mạch.

1. Uống sữa đậu nành nguyên chất

300 ml sữa đậu nành nguyên chất chỉ chứa 42 calo, là thức uống lý tưởng để thay thế một số thực phẩm, thức uống trong chế độ ăn hàng ngày, giúp giảm đáng kể lượng calo dư thừa. Nếu tự làm sữa đậu nành tại nhà, bạn có thể thêm các loại hạt như hạnh nhân, hạt điều, óc chó, hạt sen, hạt óc chó... để tăng hương vị và lượng đạm.

2. Uống trước bữa ăn

Thời điểm lý tưởng để uống sữa đậu nành giảm cân là trước bữa ăn 30 phút. Hàm lượng chất xơ cao trong đậu nành giúp tăng cảm giác no, nhờ đó, bạn sẽ dễ dàng kiểm soát được lượng thực phẩm nạp vào. Không nên uống sữa đậu nành sau bữa ăn vì dễ gây đầy hơi, khó chịu và làm tăng lượng calo nạp vào.

Đối với phụ nữ đến tuổi mãn kinh, bổ sung sữa đậu nành giúp điều hòa estrogen, ngăn ngừa rối loạn chuyển

hóa.

3. Không uống quá 500 ml sữa đậu nành mỗi ngày

Lượng sữa đậu nành khuyến nghị với người trưởng thành không quá 500 ml. Để giảm cân, bạn nên uống khoảng 100-150 ml sữa đậu nành trước bữa ăn. Không uống sữa đậu nành thay thế nước lọc. ■

Sinh vào tháng nào trong năm ít bị cúm?

Một nghiên cứu mới được công bố trên Tạp chí Y khoa Anh tiết lộ rằng trẻ sinh vào tháng này ít có nguy cơ mắc bệnh cúm hơn những trẻ sinh vào tháng khác trong năm.

Mặc dù không thể phủ nhận tuổi tác, chế độ dinh dưỡng hay lối sống có ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe nhưng có một yếu tố mà nhiều người trong chúng ta không quan tâm nhiều đến, đó chính là thời điểm chúng ta sinh ra trong năm.

Hiện nay, nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng sinh vào một tháng nhất định ngoài thể hiện tính cách mỗi người còn có thể có nghĩa là bạn ít có khả năng mắc bệnh do một loại vi-rút nào đó.

Một nghiên cứu mới được công bố trên Tạp chí Y khoa Anh tiết lộ rằng trẻ sinh vào tháng 10 ít có nguy cơ mắc bệnh cúm hơn những trẻ sinh vào bất kỳ tháng nào khác.

Theo các nhà khoa học tại Đại học Harvard, trẻ sinh vào tháng 10 có nhiều khả năng được chủng ngừa cúm hơn và ít có khả năng được chẩn đoán mắc bệnh này hơn so với trẻ sinh vào các tháng khác.

Trong quá trình nghiên cứu, nhóm đã phân tích các yêu cầu bảo hiểm y tế để xác định hơn 800.000 trẻ em từ 2 đến 5 tuổi đã được tiêm vắc-xin cúm từ ngày 1/8 đến ngày 31/1, từ năm 2011 đến năm 2018. Sau đó, họ xem xét tỷ lệ chẩn đoán cúm ở những đứa trẻ này theo tháng sinh.

Tháng 10 được coi là tháng phổ biến nhất để trẻ em được tiêm chủng và hơn hết, trẻ sinh vào tháng 10 có tỷ lệ chẩn đoán cúm thấp nhất. Tỷ lệ chẩn đoán cúm trung bình trong các mùa cúm là 2,7% đối với trẻ sinh vào tháng 10. Trong khi đó, tỷ lệ này ở trẻ sinh vào tháng 8 là 3% và ở trẻ sinh vào tháng 12 là 2,9%.

Chính vì vậy, các nhà nghiên cứu kết luận rằng tháng sinh có liên quan đến cả thời điểm tiêm phòng cúm và khả năng chẩn đoán cúm. Do đó, họ cho biết tháng 10 là thời điểm tốt nhất để trẻ nhỏ tiêm phòng cúm, phù hợp với các khuyến nghị hiện hành.

Các nhà nghiên cứu cho biết: Những phát hiện của nghiên cứu này phù hợp với các khuyến nghị hiện tại về việc thúc đẩy tiêm chủng vào tháng 10 để phòng ngừa tốt nhất trong các mùa cúm cuối năm hoặc đầu năm mới.

Các triệu chứng cúm có thể xuất hiện nhanh chóng và có thể bao gồm: nhiệt độ cao đột ngột; cơ thể đau nhức, cảm thấy mệt mỏi hoặc kiệt sức, ho khan, đau họng, đau đầu, khó ngủ, ăn mất ngon, tiêu chảy hoặc đau bụng, cảm thấy khó chịu.

Nếu gặp các triệu chứng, Dịch vụ Y tế Quốc gia Anh (NHS) khuyến người bệnh nên nghỉ ngơi, ngủ đủ giấc, giữ ẩm cơ thể, dùng Paracetamol hoặc Ibuprofen để hạ nhiệt độ và điều trị đau nhức, uống nhiều nước để tránh mất nước (nước tiểu của bạn phải có màu vàng nhạt hoặc trong).

Bạn cũng nên cố gắng ở nhà và tránh tiếp xúc với người khác nếu bị sốt cao hoặc cảm thấy không đủ khỏe để thực hiện các hoạt động bình thường nhằm tránh lây nhiễm cho người khác.

Không chỉ bệnh cúm, nghiên cứu của các nhà khoa học tại Đại học Columbia được công bố trên Tạp chí Hiệp hội Tin học Y khoa Hoa Kỳ năm 2015 cũng từng chỉ ra, những người sinh từ tháng 9 đến tháng 12 ít mắc bệnh tim mạch hơn, trong khi những người sinh vào mùa đông và mùa xuân (tháng 1 đến tháng 6) có nguy cơ mắc bệnh này cao hơn.

Bên cạnh đó, các chuyên gia của Đại học Alicante (Tây Ban Nha) cũng từng tiến hành khảo sát gần 30.000 người và liên hệ tháng sinh của họ với 27 căn bệnh. Kết quả thu được những người sinh tháng 10 được phát hiện là tháng mắn đẻ nhất, cho thấy người ta dễ thụ thai vào khoảng thời gian lễ hội như Giáng sinh, Tết. ■

Advertisement for KIM MÔN Goldengate Restaurant Equipment Co. featuring images of kitchen equipment and contact information: 9330 Summerbell Ln, Houston, TX 77074. Tel: 713-228-2155, Fax: 713-228-2156.

Advertisement for 'Lời Nguyện' (Prayer) featuring a portrait of a man and text: 'Lời Nguyện. Lạy Chúa, Lạy Cha Ngài Là Bậc Thánh. Ở cạnh đấng Chúa Cứu Thế đầy quyền năng...'

Advertisement for 'Lời Nguyện' (Prayer) featuring an image of Jesus and text: 'Lời Nguyện. Kính lạy Cha, Lạy Cha chúng con ở trên trời, chúng con nguyện danh Cha cả sáng, nước Cha trị đến ý Cha thể hiện dưới đất cũng như trên trời.'



SU TÂM & TÌM HIỂU

**Hơn 70kg vàng ký gửi trong két sắt của chuỗi bán vàng lớn nhất Trung Quốc mất trắng sau 1 đêm, tài sản tiết kiệm cả đời của 42 người “không cánh mà bay”**

72,8kg vàng “thất lạc” đã khiến nhiều người mất sạch tài sản nhưng chưa thể đòi lại, dù kiện cáo nhiều nơi. Vào một buổi sáng, bà Từ Sở Phương, 65 tuổi, nhận được cuộc gọi từ nhân viên cửa hàng Song Tinh Bắc Kinh của China Gold thông báo: “Đã xảy ra chuyện với China Gold. Người quản lý họ Lương đã bỏ trốn. Chúng tôi không thể vào cửa hàng được nữa. Hãy gọi cảnh sát!”.

Vợ chồng bà Từ đã mua 10 kg vàng trong cửa hàng hơn 10 năm, đây là số tài sản tích góp cả đời để họ dưỡng già. Trưa hôm đó, nhiều khách hàng khác của cửa tiệm vàng này đã tụ tập trước cửa, nhưng chỉ thấy cánh cửa đóng then cài.

Cửa hàng Song Tinh Bắc Kinh này được giới thiệu là cửa hàng nhượng quyền của China Gold - thương hiệu của Tập đoàn vàng quốc gia Trung Quốc, thuộc sở hữu nhà nước và có uy tín, danh tiếng rất lớn tại đất nước tỷ dân. China Gold được thành lập từ năm 1979 và có doanh thu lên đến hơn 100 tỷ nhân dân tệ mỗi năm.

Cửa hàng Song Tinh có dịch vụ “ký gửi vàng” đã hoạt động hàng chục năm. Theo đó, khách hàng mua vàng tại cửa hàng và cất lại ở đây nhờ “cầm hộ”, gửi vàng trong két sắt của cửa hàng. Họ sẽ được nhận lãi cứ gửi 50g được tặng 1,25g mỗi năm. Người mua hoàn toàn không hề cầm vàng trên tay mà sẽ nhận được giấy chứng nhận lưu ký, thời hạn gửi được gia hạn hằng năm.



Khi cảnh sát vào cuộc, thống kê cho biết có 42 người đã gửi vàng lưu ký tại đây, tổng cộng 72,8 kg vàng đã “không cánh mà bay” theo người quản lý. Trong nhóm nạn nhân đa phần là người trung niên trên 40 tuổi, người lớn tuổi nhất đã 84 tuổi. Số tài sản của các khách hàng bị mất ước tính lên tới 10 triệu nhân dân tệ.

Vì cho rằng đầu tư vào vàng có rất nhiều tiềm năng giá trị gia tăng và có tính an toàn cao, vợ chồng bà Từ Sở Phương đã tin thác vàng tại China Gold chi nhánh Song Tinh suốt 11 năm qua. Hai vợ chồng đã đầu tư gần 90% số tiền tiết kiệm được của gia đình vào đây và vô cùng sốc khi

số vàng của mình bị mất dù đã giao cho một tổ chức thương mại lớn như vậy.

Những khách hàng “mất vàng” đã đàm phán trực tiếp với China Gold 10 lần nhưng sự việc chưa thể giải quyết. Bên phía công ty China Gold cho biết đây không còn là chi nhánh nhượng quyền và lỗi thuộc về người quản lý đã ăn cắp toàn bộ số vàng nên công ty không thể chịu trách nhiệm bồi thường.

Hàng chục người tiêu dùng vẫn chưa “thu hồi” được số vàng của mình. Cách đây không lâu, một số nạn nhân được người phụ trách Cục Pháp lý Vàng Trung Quốc cho biết một trong những đại diện pháp lý của cửa hàng Song Tinh đã rút cổ phần.

Một giám đốc điều hành của China Gold tuyên bố trong một cuộc phỏng vấn với giới truyền thông rằng cửa hàng này hoạt động trái phép và người phụ trách đã bị giam giữ. Cửa hàng vàng Song Tinh này đã đổi chủ, không còn thuộc quyền quản lý của China Gold từ năm 2013 nhưng các khách hàng chủ quan không theo dõi thông tin. Trong khi đó, hầu hết đều gửi vàng tại đây vì uy tín của China Gold - công ty lớn trong ngành tại Trung Quốc.

Vụ việc đã khiến dư luận Trung Quốc xôn xao và cảnh tỉnh nhiều người trước khi tham gia các giao dịch tương tự. Các nạn nhân đã mất trắng tài sản sau một đêm do chủ quan, thiếu cập nhật thông tin và sự căm giận của mình.

**Nhận gói hàng không phải của mình, người phụ nữ tá hỏa khi thấy vật sáng chói bên trong**

Nhận được gói hàng chuyển phát nhanh như người phụ nữ này, bạn sẽ làm gì?

Tại Phúc Châu (Phúc Kiến, Trung Quốc), một người phụ nữ đã nhận được gói chuyển phát nhanh tại nhà. Gói hàng to và nặng khiến cô rất băn khoăn, tự hỏi bản thân có đặt gì đó trên mạng hay không.

Kiểm tra nhiều nền tảng mua sắm online, cô xác định mình không đặt mua thứ gì. Hỏi người nhà, ai cũng khẳng định không mua hàng. Thông tin chuyển phát nhanh không rõ ràng, điều này khiến cô càng mờ mịt hơn.

“Thấy nhân viên khẳng định là hàng giao đến nhà tôi, nên tôi đã quyết định khai ra thử xem. Vật bên trong thật sự quá bất ngờ, có mơ tôi cũng không nghĩ tới”, người phụ nữ chia sẻ.

Mở gói hàng ra, người phụ nữ ngay lập tức bị choáng váng bởi những thứ bên trong, thùng hàng chứa đầy 260 thỏi vàng sáng bóng với tổng trọng lượng đáng kinh ngạc là 13kg. Theo giá vàng tại thời điểm đó, giá trị thị trường của lô vàng miếng này vượt quá 6,57 triệu NDT.

“Cả đời tôi chưa bao giờ thấy nhiều vàng như vậy. Nhìn có vẻ như tài lộc không lồ, nhưng tôi lại thấy sợ tốt cùng, nhất thời không biết phải làm thế nào”, cô nói.

Đổi mặt với “miếng bánh từ trên trời rơi xuống này”, người phụ nữ có những cảm xúc lẫn lộn, vừa ngạc nhiên vừa bối rối, và cô nhận ra rằng tình huống này là bất hợp lý và có thể liên quan đến sự sai lầm tai hại nào đó.



Ngay lập tức, cô thông báo vụ việc với công ty của mình và nhờ sự giúp đỡ của các đồng nghiệp để kiểm kê chi tiết, đảm bảo số lượng và trọng lượng của các thỏi vàng là chính xác.

Sau khi đảm bảo mọi thứ cô nhận đều toàn vẹn và có bằng chứng đầy đủ, phòng trưởng hợp chủ nhân thật sự bất lỗi cô đã lấy đi thỏi vàng nào đó, người phụ nữ tiếp tục liên hệ với công ty chuyên phát nhanh, hỏi chi tiết về nguồn gốc của gói hàng và lý do lô hàng bị lỗi.

Phía công ty chuyên phát nhanh tiếp nhận thông tin, thấy gói hàng chứa đồ có giá trị cực lớn, họ đã tiến hành kiểm tra và rà soát chặt chẽ.

Sau đó mới biết, hóa ra lô vàng này ban đầu được chuyển tiếp bởi một công ty trang sức nổi tiếng ở Phúc Châu đến các chi nhánh khác thông qua dịch vụ chuyên phát nhanh. Thật không may, một số lỗi đã xảy ra trong khâu hậu cần của công ty chuyên phát nhanh, khiến vàng bị giao nhầm cho người phụ nữ.

Sự cố “vi diệu” này đã thu hút sự chú ý của cư dân mạng. Một số người nói vui rằng họ cũng muốn nhận lô hàng “nhầm lẫn” này, cho dù cuối cùng cũng hoàn trả tất cả nhưng ít nhất cũng được sờ vào vàng thật nguyên chất nhiều như vậy.

Song không ít người cho rằng loại “miếng bánh từ trên trời rơi xuống” này không phải vận may, mà chính là tai họa. Nếu không biết xử lý mà để lòng tham nuốt chửng, hậu quả sẽ không thể tưởng tượng nổi.

Theo đó, cư dân mạng tán thành cách giải quyết của người phụ nữ, biết cách tạo bằng chứng ban đầu và hoàn trả thứ không thuộc về mình.

Từ quan điểm pháp lý, việc sở hữu của cái từ một nguồn không xác định có thể khiến một người gặp rủi ro pháp lý. Do đó, trước sự xuất hiện đột ngột của khối tài sản khổng lồ, cách hợp lý để đối phó là báo cáo với các cơ quan có liên quan, đồng thời bảo vệ bản thân khỏi những rắc rối không cần thiết. Đây không chỉ là sự phạm ảnh phẩm chất đạo đức của một người, mà còn là biểu hiện của trách nhiệm đối với bản thân và người khác. ■

405-2014/1672

**NEW Bán Tiệm Tóc & Nail**  
HW6

Bán tiệm Nails & Tóc. Địa điểm Hwy6, đối diện West Oak Mall (giữa Richmond & Westheimer). Tiệm đang có:  
\* 4 Stations làm nails.  
\* 2 Stations làm tóc.  
Tiệm đã hoạt động 20 năm, nay muốn bán giá \$20k.

Xin vui lòng liên lạc Bình: 713-471-3359

348-2097/1665

**NEW Bán Tiệm Tóc & Nail**  
45 SOUTH

Bán tiệm tóc, nail ở 45 South. Tiệm có khách hàng Mỹ Trắng và Mẽ rất tuyệt, chưa có khách Việt Nam. Hiện tại tiệm có 7 người thuê và 2 nhân viên làm hoa hồng. Mới thay máy giặt, sấy loại thương mại, máy điều hòa không khí và máy tính để thuận tiện cho việc vận hành. Chủ sở hữu sẵn sàng thuê lại hai trạm làm tóc hoặc hoa hồng với chủ mới. Tiền thuê hàng tháng là \$5,400 với thu nhập từ cho thuê lại là \$4,200 và tất cả là \$250k thu nhập cho tiệm

Xin vui lòng liên lạc: 713-398-6861

388-2102/1670

**NEW CẦN BÁN TIỆM NƯỚC LỌC**  
WILCREST, HOUSTON

Tiệm nước lọc CRYSTAL PURE WATER, 8200 Wilcrest, Suite 7 (Gần chợ Tiến Hưng), giá bán \$85K. Tiệm đang hoạt động 29 năm. Chủ về hưu cần bán gấp.

Xin vui lòng liên lạc Lai Trần: 832-875-7388

354-2098/1666

**NEW Bán Tiệm Quần Áo**  
HARWIN, HOUSTON TX 77036

Tiệm quần áo có trên 13 năm, 95% khách Mẽ, đã có khách sẵn, bán sỉ và lẻ. Mở cửa 7 ngày. Địa chỉ 8080 Harwin #A, Houston, TX 77036.

Nếu cần mua xin liên lạc Nguyệt:  
346-431-5028 \* 346-310-0451

382-2101/1669

**NEW Bán Tiệm Giặt Ủi**  
CLEAR LAKE & NASA

Cần tiền bán gấp tiệm giặt ủi khu vực Clear Lake và Nasa. Khu đông khách, máy móc tốt 70 phần trăm, gross income \$365K – \$390K hàng năm. Thuận tiện cho gia đình quản lý.

Xin liên lạc hoặc nhắn tin cô Angie Hoàng: 818-217-6863

344-2097/1665

**NEW BÁN TIỆM TRÀ SỮA**  
WESTHEIMER & KIRKWOOD

Tiệm nằm trên đường Westheimer và Kirkwood. Diện tích: 1,300 sqft. Mọi thông tin cần thiết xin liên lạc.

Selena Nguyen: 346-247-1445

# THIM HING

# Sandwich

10905 Bellaire Blvd  
Houston, TX 77036  
(phía sau Jack In The Box)

281-564-1692

**Giờ Mở Cửa**  
- Thứ Hai - thứ Bảy: 5:00am - 6:30pm  
- Chúa Nhật: 6:00am - 6:00pm  
- Thứ Năm: **Đóng Cửa**

BÁNH MÌ gồm:

- \* Jambon
- \* Giò Heo
- \* Paté
- \* Gà Ham
- \* Xiu Mại
- \* Thịt Nướng
- \* Gà Rô-Ti
- \* Chả Lụa
- \* Cá Mòi

Đặc Biệt:

- \* Bò Bía
- \* Gỏi Cuốn
- \* Mì, Hủ Tiếu Gà
- \* Mì Vịt Tiềm
- \* Bánh Mì, Hủ Tiếu, Mì Bò Kho (Cà-Ri)
- \* Bún Bò Huế
- \* CƠM Gà Hải Nam
- \* CƠM Bì Sườn Chả
- \* Bánh Bột Chiên
- \* Mì Hoàn Thánh
- \* Bánh Xếp Nước, Mì

THIM HING Kính mời



**PHỤ NỮ - GIA ĐÌNH**

**Nghiên cứu mới chỉ ra: Sau 40 tuổi chăm ăn 3 thứ này tốt ngang thuốc bổ, kéo dài tuổi thọ hơn 10 năm**

Một nghiên cứu công bố cuối năm 2023 cho thấy thay đổi từ chế độ ăn uống có thể giúp những người ở độ tuổi 40 sống lâu hơn đến 10 năm.

Nghiên cứu này được công bố trên tạp chí học thuật Nature Food và là một phần nghiên cứu của Biobank (một cơ sở dữ liệu y sinh quy mô lớn và tài nguyên nghiên cứu về thông tin di truyền và sức khỏe của hơn nửa triệu người Anh) bắt đầu vào năm 2006. Các nhà khoa học phân tích và dự đoán về tuổi thọ của 467.354 cá nhân đã ghi lại chế độ ăn uống của họ.

Mỗi người tham gia được xếp vào một nhóm tùy thuộc vào cách ăn uống của họ. Mô hình này phát hiện ra rằng những người ở độ tuổi 40 thay đổi chế độ ăn không lành mạnh sang chế độ ăn dựa trên thực vật, bổ sung thêm cá, trứng, sữa sẽ giúp kéo dài tuổi thọ. Cụ thể, với nữ giới tăng thêm được 10,8 năm, còn nam giới là 10,4 năm.

Nghiên cứu cũng chỉ ra rằng nếu bạn thay đổi chế độ ăn uống ở độ tuổi 70 sẽ có hiệu quả tăng thêm được khoảng 5 năm tuổi thọ. Cùng với đó, những thay đổi trong chế độ ăn uống lành mạnh càng lớn thì mức tăng tuổi thọ kỳ vọng càng cao.

Các nhà khoa học thực hiện nghiên cứu này từ Đại học Bergen (Na Uy) và Đại học Glasgow (Scotland) nhận thấy có 3 loại thực phẩm tốt cho sức khỏe và tạo ra sự khác biệt tích cực lớn nhất đối với tuổi thọ.

**Ngũ cốc nguyên hạt**

Ngũ cốc nguyên hạt chỉ bị loại bỏ lớp vỏ trấu bên ngoài, giữ lại toàn bộ phần hạt bên trong cũng như chất dinh dưỡng. Ngũ cốc nguyên hạt vừa chứa nhiều chất xơ và chất chống oxy hóa vừa cung cấp tinh bột, vitamin và khoáng chất như vitamin B, sắt, axit folic, selen, kali và magie.

Các dưỡng chất có trong ngũ cốc nguyên hạt có thể bảo vệ sức khỏe của hệ tim mạch, phòng ngừa đột quỵ, kiểm soát cân nặng, ngăn ngừa béo phì, giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường... Những loại ngũ cốc nguyên hạt có thể dễ dàng thêm vào chế độ ăn là yến mạch nguyên hạt, lúa mì, lúa mạch đen nguyên hạt, kiều mạch...

**Các loại hạt**

Nếu bạn đang tìm kiếm một món ăn nhẹ vừa có lợi cho sức khỏe vừa dễ ăn thì những loại hạt như hạt điều, quả óc chó, đậu phộng, hạt hồ trăn... là những lựa chọn tuyệt vời dành cho bạn. Hạt cung cấp một lượng đáng kể protein từ thực vật và cũng giàu chất béo có lợi cho tim, các vitamin và khoáng chất thiết yếu khác.

Cũng nhờ các dưỡng chất dồi dào, các loại hạt trên có thể giúp bạn phòng ngừa các bệnh như tiểu đường, béo phì, cải thiện sức khỏe tim mạch, giảm tỷ lệ cholesterol xấu, đồng thời giúp ích cho chức năng não bộ, tăng cường

đề kháng và sức khỏe đường ruột.

**Trái cây**

Theo Medical News Today, trái cây là nguồn cung cấp vitamin và khoáng chất thiết yếu rất dồi dào, đồng thời nó cũng chứa nhiều chất xơ và nhiều loại chất chống oxy hóa tăng cường sức khỏe. Duy trì chế độ ăn nhiều trái cây và rau quả có thể làm giảm nguy cơ phát triển bệnh tim, ung thư, tiểu đường và béo phì.

Đặc biệt trái cây họ cam quýt được cho là có hiệu quả đặc biệt trong việc phòng ngừa bệnh tật. Các loại hoa quả tốt cho sức khỏe và dễ thêm vào thực đơn ăn uống bao gồm chanh, dứa, cam, quýt, bưởi...



*Ảnh minh họa*

Nghiên cứu đăng các nhà khoa học Na Uy và Scotland cũng lưu ý rằng chế độ ăn nên trên khá tương đồng với đồ ăn kiểu Địa Trung Hải, nên bạn hoàn toàn có thể áp dụng nó vào thực đơn hàng ngày. Đồng thời, "việc duy trì những thay đổi trong chế độ ăn uống có thể là một thách thức lớn với nhiều người, nên phải thực sự kiên trì với quyết định ăn uống lành mạnh để có thể đảm bảo được kết quả tốt nhất cho sức khỏe", các nhà nghiên cứu nói thêm. ■

**Một phần của trứng là báu vật dưỡng thương hàng trăm năm của các võ sĩ sumo, giàu protein và collagen nhưng vẫn thường bị vứt bỏ đáng tiếc**

Bộ phận này trong trứng thường ít được chú ý đến nhưng lại mang những dưỡng chất không ngờ.

Giữa vỏ và lòng trắng của trứng có một lớp màng mỏng, độ dày chỉ khoảng 0.07 mm. Phần màng này thường bị vứt đi hoặc ít khi để ý nhưng thật ra có chứa nhiều chất dinh dưỡng tốt cho sức khỏe con người. Thành phần chủ yếu của lớp màng này là collagen, ngoài ra còn có chứa Elastin, axit Hyaluronic (axit hyaluronic), chondroitin, glucosamine, MSM và các mucoprotein chức năng khác.

**Tác dụng của màng vỏ trứng**

Do màng vỏ trứng rất giàu collagen tự nhiên, đàn hồi, axit hyaluronic, chondroitin, glucosamine, MSM và

các thành phần khác, đồng thời có ái lực cao, dễ tiêu hóa và hấp thu nên hiện nay nó đang được sử dụng trong chăm sóc sức khỏe, sắc đẹp và rất nhiều các lĩnh vực khác.

**1. Bảo vệ khớp**

Trong nhiều nghiên cứu lâm sàng, màng vỏ trứng có thể làm giảm cứng khớp, cải thiện khả năng vận động của khớp và giảm đau khớp. Điều này chứng tỏ màng vỏ trứng phát huy hiệu quả đáng kể trong việc ngăn ngừa và cải thiện sức khỏe khớp. Không chỉ vậy, các võ sĩ sumo Nhật Bản đã thường xuyên sử dụng màng vỏ trứng như một công thức bí mật hàng trăm năm. Bất cứ khi nào bị trầy xước tay chân, họ sẽ đập phần màng vỏ trứng lên vết thương để tăng tốc độ hồi phục.

**2. Cải thiện làn da**

Màng vỏ trứng cũng đã được nghiên cứu và sử dụng rộng rãi cho mục đích làm đẹp và sức khỏe làn da. Trong một số nghiên cứu lâm sàng, màng vỏ trứng có tác dụng cải thiện độ đàn hồi của da, dưỡng ẩm, làm bóng, giảm nếp nhăn, chống lão hóa.

**Những lưu ý khi sử dụng màng vỏ trứng**

Khi ăn trứng luộc, không cần phải cố ý loại bỏ lớp màng này mà nên ăn chung để tránh lãng phí dinh dưỡng. Tuy nhiên, màng vỏ trứng vẫn là sản phẩm từ trứng nên những người bị dị ứng với trứng nên tránh dùng.

Giới hạn tiêu thụ hàng ngày màng vỏ trứng dùng làm nguyên liệu thực phẩm là 500 mg. Vì vậy, nên ăn một lượng vừa phải. Ngoài ra, không nên bôi màng vỏ trứng chưa được khử trùng lên mặt hoặc vết thương để tránh nhiễm trùng.

**Những dinh dưỡng chứa trong trứng**

Trứng là loại thực phẩm giàu protein chất lượng cao, dễ dàng được cơ thể hấp thụ. Cùng với đó, trong trứng cũng có lượng chất béo thấp, làm tăng cảm giác no.

Ăn một quả trứng vào buổi sáng có thể bổ sung dinh dưỡng cho não, cải thiện trí nhớ, tăng cường sự tập trung cho công việc, học tập, từ đó đạt hiệu quả cao hơn. Đặc biệt đối với người cao tuổi, ăn trứng có thể giúp duy trì trọng lượng cơ bắp, ngăn ngừa chứng teo cơ.

Với phụ nữ, lecithin cùng vitamin B và sắt có trong trứng có thể giúp sửa chữa tế bào da, chống lại quá trình oxy hóa trên da.

Luộc là các chế biến trứng không chỉ nhanh gọn, không cần thêm dầu muối mà vẫn giữ được dinh dưỡng toàn diện, dễ tiêu hóa và hấp thu dinh dưỡng, an toàn cho sức khỏe. Nên luộc trứng trong nước sôi khoảng 5 phút ở lửa nhỏ. Nếu để lâu dễ dẫn đến đông tụ protein, oxy hóa cholesterol và axit béo. Ngoài ra, súp trứng, sữa trứng hấp cũng là những món ăn ngon từ trứng có thể bổ sung nhiều dưỡng chất cho cơ thể.

Buổi sáng là thời điểm tốt nhất để tiêu thụ trứng. Bởi sau một đêm ngủ, cơ thể con người cần bổ sung chất dinh dưỡng nhất định và trứng có thể nhanh chóng bổ sung các dưỡng chất đã tiêu thụ. Mặt khác, ăn trứng vào buổi sáng sẽ giúp lượng calo nạp vào cơ thể thấp hơn trong ngày, có lợi cho việc kiểm soát cân nặng. ■

**NEW Bán Nhà Hàng**  
DOWNTOWN  
Bán tiệm Seafood, Hamburger and Fastfood ở Downtown. Đông khách, tiền rent rẻ. Chủ đã làm 20 năm, về hưu, bán giá rẻ.  
Xin liên lạc Kim: 832-287-8889

**NEW Bán Nhà Hàng**  
SUGARLAND  
Nhà hàng New Saigon Kitchen cần bán tọa lạc tại 3412 HWY 6, Ste. Q, Sugarland, TX 77478. Rộng 1,299 sq.ft, rent \$3,395/tháng, bao N.N.N tiệm đang hoạt động.  
Xin vui lòng liên lạc: 281-690-8072

**NEW Bán Tiệm Cafe**  
SAN ANTONIO, TX 78227  
Tealicious Cafe trên đường Marbach, trong khu HEB Plus rất sầm uất với nhiều tiệm fast food. Tiệm đang hoạt động được 10 năm khách rất ổn định. Mọi thông tin cần thiết xin liên lạc:  
Thầy: 832-513-5424  
Thảo: 318-300-6668

**NEW Bán Nhà Hàng**  
610 & CHIMNEY ROCK  
Bán nhà hàng thức ăn nhanh Trung Hoa, gần 610 & Chimney Rock, Bellaire. Công việc kinh doanh ổn định, có khách quen và ăn tại chỗ. Chủ nhà hàng bận việc kinh doanh khác. Việc chuyển giao sẽ hoàn hảo và chân thành. Phù hợp cho vợ chồng cùng tham gia điều hành.  
Xin vui lòng liên lạc: 281-891-5588

**NEW Town House Cho Thuê**  
WILCREST & BEECHNUT  
Townhouse for rent \$1,300. Đường Wilcrest & Beechnut, free water. 3 phòng ngủ, 2-1/2 bathroom.  
Xin liên lạc A Lành: 832-640-5575

**NEW Nhà Cho Thuê**  
GẦN HONG KONG 4  
Nhà 3 phòng cho thuê nguyên căn. Khu an ninh, yên tĩnh, cách Hong Kong 4 chừng 2 miles.  
Xin liên lạc hoặc nhắn tin cho chị Liên: 281-384-4803

**TEXAIR AIR CONDITIONING AND HEATING**  
Chuyên thiết kế và sửa chữa các hệ thống máy lạnh, máy sưởi cho tư gia và cơ sở thương mại.  
Licensed and Insured: TACLB38901E  
\* Có giá đặc biệt khi thay máy mới và thay tất cả hệ thống ống Ducts trong nhà.  
\* Có chương trình trả góp không tiền lãi.  
Đặc biệt: 10% OFF cho Quý Cao Niên  
Free Estimate 24/7 khi thay máy lạnh mới Giá cả nhẹ nhàng  
Xin gọi: Vinh 832-659-3990

**Allstate**  
You're in good hands.  
Chúng tôi chuyên đảm trách mọi dịch vụ bảo hiểm:  
XE HƠI - NHÀ CỬA - NHÂN THỌ  
THƯƠNG MẠI - IRA - MUTUAL FUNDS  
Xin mời quý vị ghé lại văn phòng hoặc gọi điện thoại cho tôi  
**SHAWN XUÂN NGUYỄN, LUTCF**  
10039 Bissonnet, Suite 226  
Houston, TX 77036  
**(713) 988-0752**  
Giờ mở cửa: Monday - Friday: 9:00 A.M. - 5:00 P.M.  
Saturday: 9:00 A.M. - 12:00 P.M.  
(Or Appointment Only)  
WWW.ALLSTATE.COM  
Allstate Fire and Casualty Insurance Company: Northbrook, Illinois and Allstate County Mutual Insurance Company: Irving, Texas, ©2005 Allstate Insurance Company, AllstateYourChoice.com 04/05



DIỆN ẢNH & ÂM NHẠC

Từ Hải Kiều: Từng đơn phương Triệu Lệ Dĩnh nhiều năm, giờ làm cha con bất đắc dĩ

Từ Hải Kiều tên khai sinh Từ Nghiêu, sinh năm 1983 tại Sơn Đông (Trung Quốc). Anh được biết đến nhiều qua vai diễn Phong Cảnh trong phim “Trùng Sinh Chi Danh Lưu Cự Tinh”.

Từ Hải Kiều tốt nghiệp lớp diễn xuất chính quy khóa 2003 của Học viện Hí kịch Thượng Hải. Năm 2007, anh tham gia cuộc thi tuyển chọn “Hồng Lâu Mộng Trung Nhân”, đạt giải I khu vực Tế Nam, Sơn Đông và giải III toàn quốc nhóm Giả Bảo Ngọc.

Năm 2008, Hải Kiều ký hợp đồng với công ty quản lý Vinh Tín Đạt ảnh thị và tham gia diễn vai Liễu Tương Liên trong bộ phim “Tân Hồng Lâu Mộng” của đạo diễn Lý Thiệu Hồng.

Năm 2010 - 2012, Từ Hải Kiều lần lượt tham gia các phim “Xuân Quang Xán Lạn Trư Cừ Muội” vai Tây Hồ Kiếm Lang cùng với Trần Kiều Ân, Kiều Nhậm Lương; “Câu Chuyện Của Đại Học Sinh Sĩ Binh” - bộ phim hài sitcom đề tài quân đội với vai diễn anh sĩ binh Từ Soái mang giấc mộng trở thành ngôi sao; “Nương Tâm Kế” với vai Hà Nhuận Sinh - một thiếu gia ân thân ôn văn nho nhã, chính trực thiện lương,...

Năm 2013, nam thần họ Từ góp mặt trong bộ phim “Cục Phẩm Tân Nương” với vai Du Vạn Toàn, con trai chủ tiệm thuốc Hồi xuân, diễn xuất cạnh Lý Thẩm, Kim Thế Giai, Ưng Hạo Minh,...



Tháng 5/2014, Hải Kiều tham diễn trong bộ phim tiên hiệp “Hoa Thiên Cốt” vai Mạnh Huyền Lăng - Hoàng đế Thực quốc, từng có thời gian lên Trường Lưu tu luyện cùng Tiêu Cốt (Triệu Lệ Dĩnh).

Chàng thầm yêu Hoa Thiên Cốt nên hay ganh đua với Đại học sĩ Đông Phương Úc Khanh, lại từ chối tình cảm của Khinh Thủy. Sau này, Hoa Thiên Cốt hóa thành Yêu Thần, Khinh Thủy phát điên, Mạnh Huyền Lăng đi tìm Khinh Thủy và chăm sóc nàng đến già. Cũng chính vai diễn này đã đưa anh đến gần hơn với khán giả.

Năm 2015, Từ Hải Kiều xuất hiện trong bộ phim thần tượng về giới giải trí “Trùng Sinh Chi Danh Lưu Cự Tinh” vai giám đốc quản lý nghệ nhân Phong Cảnh. Vai diễn này đã giúp anh mang về cho mình giải thưởng Nam diễn viên webdrama được yêu thích nhất do trang Cốt Đóa bình chọn.

Năm 2016, tài tử 8X ký hợp đồng với công ty quản lý mới là Thịnh Thế Đức Hợp rồi tham gia diễn xuất trong phim “Bán Yêu Khuynh Thành” (vai Vương Thiệu Đường), “Mặc Khách Hành” (vai Lục Ly).

Tháng 6 cùng năm, anh góp mặt trong bộ phim cô trang để

tài phá án “Nhiệt Huyết Trường An” với vai nam chính Tát Ma Đa La - một thiếu niên thân bí tinh thông thuật Giả La, ngoài mặt tính tình tùy hứng, thực chất thận trọng nhạy bén, mưu trí hơn người.

Đến tháng 10, Từ Hải Kiều tham diễn trong bộ phim truyền hình IP lớn “Tuy Linh Lung” cùng với Trần Vy Đình, Lưu Thi Thi, Hàn Tuyết,... Trong phim, anh diễn vai Thất hoàng tử Nguyên Trạm - một người nho nhã, ôn nhu như ngọc nhưng bên trong lại rất giỏi bày mưu tính kế.

Năm 2017, nam diễn viên tiếp tục sự nghiệp với các bộ phim “Người Yêu Dâu” (vai nam chính Cố Thiên Thành cùng với Giả Thanh), phim truyền hình IP lớn “Dạ Thiên Từ” (vai nam chính Diệp Tiểu Thiên, hợp tác cùng Tống Tô Nhi), “Ánh Sao Kia Thuộc Về Anh” (vai nam chính Thân Tuấn Dật, nên duyên với Mạnh Từ Nghiã).

Từ năm 2018 - 2020, tài tử 8X góp mặt trong một số bộ phim sau đây: Vô Ưu Chi Địa (vai Dương Thận Hành), First Love (vai Lục Bằng), Chiến Cảnh (vai Cao Dịch) và Dương Gia Chủ Mẫu (vai Nhậm Tuyết Đường).

Năm 2021, Hải Kiều trở lại mạnh mẽ với vai diễn Âu Dương Húc trong “Mộng Hoa Lục” - siêu phẩm đánh dấu cho sự trở lại của Lưu Diệc Phi sau nhiều năm vắng bóng trong các bộ phim.

Trong phim, nam thần họ Từ hóa thân thành vị hôn phu bội bạc của nữ chính Triệu Phán Nhi, do “thần tiên tỷ tỷ” đảm nhận. Sau khi bỏ rơi và biết được tin hôn thê mình đã vào kinh, anh quyết tìm mọi cách để gây khó dễ cho cô.

Từ khi “Mộng Hoa Lục” ra mắt hồi đầu tháng 6/2022, Từ Hải Kiều nhiều lần livestream kể hậu trường ghi hình cho phim. Nam diễn viên cho biết khi đọc kịch bản, thấy nhân vật Âu Dương Húc quá đều cang, hèn hạ, anh không muốn nhận.

Thế nhưng, anh chàng đã lập tức đổi ý vì quản lý nói nữ chính là Lưu Diệc Phi (vai Triệu Phán Nhi). Gia nhập làng phim 14 năm, đây lần đầu anh đóng vai phản diện.

Sau “Mộng Hoa Lục”, Hải Kiều cũng góp mặt trong bộ phim “ăn khách” không kém là “Thương Lan Quyết” do Ngụ Thư Hân và Vương Hạc Đệ đóng chính, với vai Dung Hạo.

Bất ngờ hơn là khi “Dữ Phượng Hành” của Triệu Lệ Dĩnh và Lâm Canh Tân lên sóng, anh chàng xuất hiện với vai diễn Phụng Lai - cha ruột của nữ chính Thẩm Ly. Như vậy là sau 10 năm, khán giả lại được thấy Mạnh Huyền Lăng và Tiêu Cốt lộ diện cùng nhau trên màn ảnh nhỏ. Đáng chú ý, từng có thông tin Từ Hải Kiều không chỉ có tình cảm với mỹ nhân họ Triệu trong phim mà ngoài đời anh cũng đem lòng thích cô. Theo đó, khi tham gia vào 1 chương trình của đài Hồ Nam, mẹ của nam diễn viên đã có vài lời chia sẻ về chuyện tình cảm của con trai mình.

Bà nói rằng, anh đã từng có tình cảm với 1 nữ diễn viên nhưng sau khi sao nữ kia nổi tiếng thì cô đã tuyệt tình bỏ rơi Từ Hải Kiều. Danh tiếng của sao nữ này không được tiết lộ nhưng thông qua những phản ứng của khách mời thì khán giả đã phỏng đoán rằng người được nhắc đến chính là Triệu Lệ Dĩnh.

Ngay lập tức, cụm từ Từ Hải Kiều - Triệu Lệ Dĩnh đã lập tức lọt vào top tìm kiếm. Cnet đã có những bình luận tiêu cực về sao phim Dữ Phượng Hành khi cho rằng cô bội bạc, tâm cơ và đây cũng không phải lần đầu cô vướng vào những tin đồn tương tự.

Thành Vũ

Mỹ nhân Tiệm Cà Phê Hoàng Tử không hề già đi sau 17 năm, sự nghiệp nhạt nhòa chỉ vì ham đổi tên

Tiệm cà phê hoàng tử lên sóng cách đây 17 năm là bộ phim đình đám làm nên tên tuổi của không ít diễn viên trẻ. Bên cạnh cặp chính Yoon Eun Hye - Gong Yoo, Yoon Ji Yoo cũng là một trong số những diễn viên nổi tiếng nhờ bộ phim đình đám này. Trong phim, cô vào vai Go Eun Sae, em gái ngỗ nghịch của nữ chính Eun Chan (Yoon Eun Hye). Năm đó, Yoon Ji Yoo được chú ý bởi nhan sắc xinh đẹp, dễ thương và diễn xuất chuyên nghiệp. Tuy nhiên vai diễn của cô lại bị chỉ trích rất nhiều bởi tính đồng đánh, ngỗ ngược, gây ra không ít phiền toái cho chị gái.

Thực tế trước khi đóng Tiệm cà phê hoàng tử, Yoon Ji Yoo đã từng có thời điểm nổi tiếng với vai trò một diễn viên nhí trong bộ phim đình đám Gia đình phép thuật. Đây cũng là bộ phim đầu tay, khi cô chưa có bất kỳ kỹ năng diễn xuất nào. Cô từng chia sẻ mình chỉ làm theo sự chỉ dẫn của người lớn, sau đó bắt đầu có niềm đam mê với diễn xuất cũng từ tác phẩm này.



Sau hai bộ phim đề cử và nhất là sau Tiệm cà phê hoàng tử, Yoon Ji Yoo nỗ lực xây dựng hình ảnh một diễn viên trưởng thành. Cô ăn mặc gợi cảm đến các sự kiện lớn, bắt đầu được chú ý bởi diện mạo quyến rũ. Cô cũng sớm có thêm vai diễn trong một dự án lớn là Dream High. Đáng tiếc, dù nỗ lực tới đâu thì khán giả cũng vẫn chỉ nhớ đến Yoon Ji Yoo qua Gia đình phép thuật và Tiệm cà phê hoàng tử. Cô mãi không thể khẳng định được vị thế của mình trong làng sao Hàn, thậm chí khán giả còn chẳng thể nhớ tên cô.

Một trong những lý do khiến cái tên Yoon Ji Yoo nhạt nhòa trong hàng loạt diễn viên đình đám cùng lứa là bởi cô cứ liên tục đổi nghệ danh của mình. Khi mới ra mắt với tư cách diễn viên nhí, cô đã dùng tên thật Yoon Young Ah. Mới nổi tiếng một chút, cô lại được công ty quản lý yêu cầu đổi tên. Sau đó cô đã lấy nghệ danh Han Ye In để đóng Tiệm cà phê hoàng tử. Điều này khiến khán giả thời điểm đó còn tưởng cô là một tân binh vô danh.

Sau khi rời công ty, nữ diễn viên họ Yoon vẫn không khỏi thắc mắc, tại sao công ty lại yêu cầu cô dùng nghệ danh thay vì tên thật. Thắc mắc là thế nhưng cô lại tiếp tục tự đổi nghệ danh sang thành Yoon Ji Yoo và sử dụng nó để đóng Dream High rồi sử dụng đến tận bây giờ.

Ba bộ phim đề cử với 3 cái tên khác nhau là lý do khiến Yoon Ji Yoo mãi chẳng được khán giả nhớ đến. Cho đến thời điểm hiện tại, khán giả vẫn không biết nên gọi cô với cái tên nào. Mấy năm nay, Yoon Ji Yoo cũng rất ít đóng phim, đã 7 năm không có tác phẩm mới.

Trên trang cá nhân, mỗi khi Yoon Ji Yoo đăng tải hình ảnh đời thường, rất nhiều khán giả thường để lại các bình luận, nhắc nhở vai diễn cũ cũng như mong cô sớm tái xuất. Hiện tại ở tuổi 37, Yoon Ji Yoo vô cùng trẻ trung, xinh đẹp. So với 17 năm trước, thời đóng Tiệm cà phê hoàng tử, trông mỹ nhân họ Yoon không hề già đi chút nào.

Mi Vân



Trung Tâm Dịch Vụ

PACIFIC

KHAI THUẾ & KẾ TOÁN

- \* Khai thuế lợi tức cá nhân, cơ sở thương mại.
\* Lập hồ sơ mua bán, giữ sổ sách cho các cơ sở thương mại.
\* Thay mặt chủ giải quyết các hồ sơ khó khăn & rắc rối với sở thuế.
\* Xin giảm thuế nhà.
\* Lấy thuế tối đa, hợp pháp, chính xác.

XIN TRỢ CẤP AN SINH XÃ HỘI

- \* Medical, Food Stamp, Chip (Bảo đảm được chấp thuận).
\* SSI - SSA - Trợ cấp tiền bệnh, tàn tật, tiền hưu (có chuyên viên đưa đón đại diện thân chủ trong cuộc phỏng vấn).
\* Khiếu nại xin tăng tiền SSI và Food Stamp (bảo đảm được mức tối đa).

DI TRÚ & NHẬP TỊCH

- \* Hồ sơ bảo lãnh cha mẹ, vợ chồng, con cái, hôn phu, hôn thê.
\* Xin quốc tịch, thẻ xanh, giấy đi làm.
\* Theo dõi hồ sơ di trú còn dở dang hay gặp khó khăn.

11360 Bellaire Blvd Ste 820 Houston, TX 77072

(khu Tượng Đài Chiến Sĩ)

Phone: 281-530-4000

Cell: 832-640-5006

KẾT QUẢ - TẬN TÂM - NHANH CHÓNG



# H MART



HOUSTON & KATY WEEKLY SALE APR. 26th - MAY 2nd, 2024

## CUSTOMER SERVICE

Customer\_care@hmart.com

TOLL FREE T. 877.427.7386 / For events, coupons & exclusive deals, subscribe at www.hmart.com, and Visit our Facebook, Twitter, Pinterest & Instagram to stay up to date on special offers!



## JOIN MARKET EATERY FOOD HALL!

Have a great idea for a restaurant, we have the perfect busy location for you.



Follow us @hmartofficial



# HÃY THƯỞNG CHO CHÍNH MÌNH MÓN TAKOYAKI

Một trong những món ăn vặt đường phố nổi tiếng nhất của Nhật Bản, takoyaki, hay bạch tuộc viên nướng, là món bạn nhất định phải thử!



**PRODUCE** Sweeter, fresher, more flavorful. Unbeatable quality.

Muscate Grape Nho Xanh 1 LB/PKG <b>\$3.99</b>	CARA CARA Orange Cam CARA CARA 5 LB/PKG <b>\$3.99</b>	Kabocha Bí Đỏ LB <b>\$0.79</b>	Seedless Orri Mandarin Quýt Không Hạt LB <b>\$2.99</b>
Organic Half Dried Jujube Táo Tàu Khô 1 LB/PKG <b>\$6.99</b>	Choy Sum Cải Bẹ Trắng LB <b>\$1.29</b>	SugarBee Apple Táo SugarBee LB <b>\$1.49</b>	Okra Đậu Bắp 1 LB/PKG <b>\$3.99</b>
Nagaiimo Khoai Từ Nhật Bản LB <b>\$3.49</b>	Golden Berry Quả Mọng Vàng 5 OZ/PKG <b>\$2.99</b>	Bitter Melon Khô Qua LB <b>\$0.99</b>	Big Papaya Đu Đủ Chín LB <b>\$0.99</b>

**GIÁ THẤP NHẤT CỦA CHÚNG TÔI**  
UNTIL 5/2, 2024

**Ayam Look**  
Thịt ăn trưa  
12 OZ/EA  
**3\$6.99**

**NongHyup**  
Ớt Bột Cay  
LIMIT 2/2.2 LB  
**\$25.99** <Reg. \$35.99>

**EARN POINTS, GET REWARDS!**

SHOP SMART WITH OUR NEW SMART REWARDS CARD!  
Mua Sắm Tiết Kiệm Với Thẻ Thông Minh!

EARN POINTS EVERY TIME YOU SHOP  
Tích điểm mỗi khi bạn mua sắm

REDEEM H MART GIFT CERTIFICATES  
Đổi lấy phiếu quà tặng H Mart

EXCLUSIVE SALES  
Bán Độc Quyền

## MEAT Incredible variety, texture, & taste.

Marinated Beef Ribeye Bulgogi (Hot) Thịt Bò Ướp Sốt LB <b>\$7.99</b>	Frozen Thinly Sliced Pork Single Rib Belly Bà Rọi Đông Lạnh Cắt Lát 3 MM/LB <b>\$7.99</b>	Marinated Boneless Chicken Thigh Đùi Gà Ướp Sốt LB <b>\$3.99</b>
Fresh Beef Ribeye Roll Steak Steak Thịt Bò Tươi LB <b>\$10.99</b>	Fresh Boneless Pork Picnic Chunk Bà Rọi Tươi LB <b>\$2.99</b>	Fresh Chicken Leg Đùi Gà Tươi LB <b>\$0.99</b>

## SMART CARD MEMBER ONLY

ORION Marine Boy Bánh Orion Vị Rong Biển SEAWEED/21.16 OZ <b>\$6.99</b>	EDIYA Special Mocha/Gold Blend Coffee Mix Cà Phê Bột Uống Liên 2.42-2.53 LB(100 STICKS/PKG) <b>\$9.99</b>
JINGA Abalone Porridge Cháo Bảo Ngự 14.8 OZ X 3 EA/PKG <b>\$10.99</b>	DAMTUH 15 Roasted Grains with Yam Bột Uống 15 Loại Hạt Và Khoai Lang 0.17 OZ X 40 STICKS/BOX <b>\$11.99</b>

## SEAFOOD #1 trusted seafood quality. Exceptional freshness always.

Live Abalone from Wando Korea Bảo Ngự Tươi Sống PRODUCT OF KOREA/EA <b>\$2.99</b>	SANFORD Frozen New Zealand Greenshell Mussels on the Half Shell Sò Xanh New Zealand 2 LB/PKG <b>\$11.99</b>	TONGTONGBAY Frozen Half Cut Crab Ghẹ Nửa Con Đông Lạnh 3L SIZE - 1.5 LB/PKG <b>\$7.99</b>	Frozen Octopus Bạch Tuộc Đông Lạnh LB <b>\$5.99</b>
Frozen Beltfish Cá Hồ Đông Lạnh 700-1000'S/LB <b>\$3.99</b>	Headless Shrimp Tôm Không Đầu 16-20'S/LB <b>\$6.99</b>	Frozen Swai Fillet Cá Da Trơn Phi Lê Đông Lạnh LB <b>\$2.99</b>	Frozen Norwegian Mackerel Cá Nục Nայ Đông Lạnh 400-600'S/LB <b>\$1.99</b>

ROYAL UMBRELLA Thai Jasmine Rice Gạo thơm Hieu Cay Du Hoang Gia 25 LB <b>\$18.99</b>	LEE KUM KEE Sauce/Oil Tương Tỏi Chu Đậu Đen CHILI GARLIC/BLACK BEAN GARLIC - 13 OZ <b>\$3.99</b>	LAOGANMA Oil Chili Condiment with Mushroom Dầu Ớt Ngâm Nấm 7.41 OZ <b>\$2.99</b>	BICH-CHI Banh Trang Rice Paper Bánh Tráng Chả Giò 14.11 OZ <b>\$1.99</b>	ZIHAGUO Special Hot and Sour Vermicelli Self-Heating Pot Lẩu Chua Cay Tự Làm Nóng 3.46 OZ <b>\$3.49</b>	H MART Frozen Durian Sầu Riêng Đông Lạnh MONTHONG/1 LB <b>\$9.99</b>	CHAO KOH Canned Coconut Milk Sữa Dừa Lon 13.5 FL OZ <b>\$1.49</b>	ABC Jelly Straws/Fruit Bites Thạch Trái Cây Nhiều Hương Vị STRAW/ASSORTED/COCONUT/MANGO/35.27-49.4 OZ <b>\$6.49</b>
SHUI LIAN WAN Yogurt Drink Nước Uống Yogurt ORIGINAL/MANGO/STRAWBERRY - 9.47 FL OZ <b>\$2.49</b>	WANT WANT Golden Rice Crackers Bánh Gạo ORIGINAL/BLACK PEPPER/ARTIFICIAL CHICKEN FLAVOR - 5.64 OZ <b>\$2.49</b>	NATURE'S YOKE Organic Grade A Free-Range Large Brown Eggs Trứng Gà Size Lớn 1 DOZ/PKG <b>\$4.99</b>	FERRERO ROCHER Gift Box Hộp Quà Chô Cô La 10.6 OZ <b>\$10.99</b>	Goblet Cup Ly Uống Rượu FRUITS STITCH/375 mL 2 PCS/SET <b>\$11.99</b>	Flower Cash Gift Box Hộp Quà Hoa Tiền PINK AND WHITE MIX <b>\$13.99</b>	KOTO Flower Rice Cooker Nồi Cơm Điện 5 CUPS/10 CUPS - EA <b>\$21.99/26.99</b>	Hansli Flower Cover Pillow Bao Gối ORANGE/PINK/BLUE <b>\$24.99</b>

<b>CARROLLTON</b> 2625 Old Denton Rd, #200, Carrollton, TX 75007	<b>HOUSTON BLALOCK</b> 1302 Blalock Rd. Houston, TX 77055	<b>PLANO</b> 3320 K Ave. Plano, TX 75074	<b>HOUSTON BELLAIRE</b> 9896 Bellaire Blvd. Houston, TX 77036	<b>AUSTIN</b> 11301 Lakeline Blvd. Austin, TX 78717	<b>KATY</b> 23119 Colonial Pkwy. Katy, TX 77449
---	--	---	--	--	--

During the editing process there may be mistypes or misprints. Each branch may be subject to limited availability, as well as their sale prices. Some products may be sold out. If the product is not listed as a boxed sale item, it cannot be purchased as a boxed unit. All H Marts accept every major credit card.